



ほけんだより5月



令和7年4月30日
館林市立第四小学校
保健室

5月6日は「立夏」といい、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく、風がさわやかなこの季節は、おもしろく体を動かしたくなる季節ですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症になる心配も…。運動をする時はこまめな水分補給と休憩をとりながら行いましょう。



5月に実施予定の健康診断について

4月には身体測定、視力検査、聴力検査を実施しました。5月には学校医の先生による健康診断がたくさんあります。健康診断は、自分の体の様子を知るチャンスです。目的を知って、きちんと受けましょう。

眼科検診

目や目のまわり(まぶたやまつげなど)に病気や異常がないかを調べます。前髪は短く切るか、ピンなどでとめておきましょう。



耳鼻科検診

耳・鼻・のどの病気や異常がないかを調べます。検査当日は髪の毛で耳がかくれないように、長い人は結んでおいてくださいね。



内科検診

心臓や呼吸をしたときの肺の音に異常はないか、栄養はとれているか、皮膚の病気はないか、背骨や胸の骨の形に異常はないかなどを調べます。

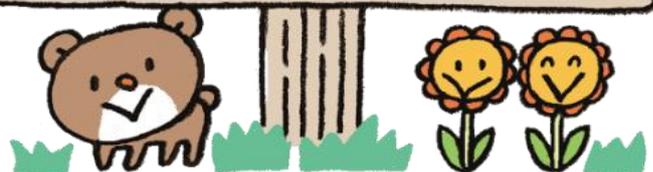
歯科検診

むし歯や歯肉炎がないか、歯並びやかみ合わせ、あごの関節の状態に異常はないか、歯垢は残っていないかなどについて調べます。歯みがきをしっかりとってきてくださいね。



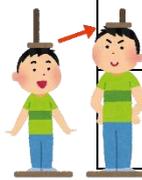
☆5月の健康診断予定☆

- 7日 眼科検診(全学年)
 - 12日 内科検診(全学年)
 - 13日 耳鼻科検診
(1・2・5年+問診票抽出児童)
 - 15日 歯科検診(全学年)
 - 27日 尿検査①(全学年)
 - 28日 尿検査①予備日(27日に出せなかった人)
- ※尿検査は朝一番尿を採取してください。
※検診後、対象者に受診勧告書を配付しますので、お受け取り後は早めの受診をお願いいたします。



4月の身体測定結果

		身長(平均) cm	体重(平均) kg
1年	男	112.1	22.4
	女	116.9	21.2
2年	男	122.4	24.3
	女	122.5	24.8
3年	男	132.2	34.0
	女	132.8	34.1
4年	男	131.3	31.6
	女	129.2	25.6
5年	男	138.0	34.3
	女	149.7	42.6
6年	男	149.0	46.3
	女	150.6	51.0



忘れないうで!!
ハンカチ や タオル

手を洗った後、せいけつなハンカチやタオルで手をふいていますか？ ぬれたままにしていると、手にばい菌やよごれがつきやすくなります。

また、ぬれた手で髪をさわったり、服で手をふいたりするのもやめましょう。家の外では、髪や服は思っている以上によごれています。手洗いのでっかくばい菌やよごれなどを落とすのに、別のよごれがついてしまったら、手洗いの効果が弱くなってしまいます。



これから暑くなって、汗をかいたときにも、ハンカチやタオルがあると便利です。朝、出かけるときは、せいけつなハンカチやタオルを持っていくようにしましょう。

疲れたら早めに休もう



暑さ指数を知ろう!

31℃より高い



28℃~31℃



25℃~28℃



21℃~25℃



21℃より低い



「暑さ指数」とは、どれだけ熱中症になりやすいかがわかる数値のことです。WBGT(ダブルユービージーティー)ともいいます。